

## FICHA CURSO DE FORMAÇÃO

### Designação da Ação de Formação/Curso

Prevenir o Burnout: Estratégias para o Bem-Estar

### Área de Formação CNAEF

0313 - Psicologia

### Duração

2 horas

### N.º de Ações/ Edições

2

### N.º de Formandos por ação (se necessário/ aplicável, indicar o n.º máximo)

30 formandos

### Formador(es)

Doutor Jorge Malveiro, Julieta Rodrigues e Francisca Santos

| Ações/Edições                               | Data de Início | Data de Fim | Carga Horária         |           |       |
|---------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|-----------|-------|
|                                             |                |             | Teórico-Prática       | Seminário | Outra |
| 1<br>(Penha) Sala de formação da Biblioteca | 25/02/2026     | 25/02/2026  | 2h<br>(14:30 – 16:30) |           |       |
| 2<br>(Gambelas) Sala de formação do CRIA    | 27/02/2026     | 27/02/2026  | 2h<br>(14:30 – 16:30) |           |       |
|                                             |                |             |                       |           |       |
|                                             |                |             |                       |           |       |
|                                             |                |             |                       |           |       |

### Regime:

Presencial:

☒

Online:

☐

Misto:

☐

### Breve descrição da ação proposta (para divulgação)

Esta ação de formação tem como objetivo sensibilizar o pessoal não docente para os fatores de risco associados ao burnout, promovendo a identificação precoce de sinais de exaustão física e emocional e desenvolvendo estratégias práticas de prevenção e gestão. Através de uma abordagem interativa e aplicada ao contexto real de trabalho, pretende-se fortalecer o bem-estar, a resiliência e a capacidade

de autorregulação dos participantes, contribuindo para ambientes laborais mais saudáveis e equilibrados.

#### Competências e resultados de aprendizagem dos formandos (Objetivos)

Pretende-se que os formandos adquiram competências relativas ao reconhecimento dos conceitos fundamentais de stress ocupacional e burnout, à identificação de sinais e sintomas de burnout em si e nos colegas, à compreensão dos fatores organizacionais e individuais que contribuem para o burnout, ao desenvolvimento de estratégias de autocuidado, gestão emocional e organização do trabalho, à aplicação de técnicas práticas de prevenção do burnout e à melhoria de comunicação e procura adequada de apoio dentro da instituição.

#### Conteúdos Programáticos:

1. Introdução ao burnout
2. Enquadramento no contexto laboral
3. Sinais de alerta e impacto
4. Fatores de risco e de proteção
5. Prevenção e gestão do burnout
6. Plano pessoal de proteção ao burnout

#### Perfil dos Destinatários

Pessoal não docente da Universidade do Algarve

#### Modalidades e metodologias formativas

O curso será realizado de forma presencial, pretendendo-se uma participação ativa por parte dos formandos, sendo realizados exercícios práticos relacionados com as matérias.

#### Metodologias de avaliação dos formandos

Não haverá avaliação. Os participantes receberão um certificado de participação

#### Metodologia de avaliação dos resultados do curso

No final da formação será realizado um questionário comum para avaliação de todos os cursos – Modelo da Ualg (GCP) - <https://www.ualg.pt/webform/questionario-de-avaliacao-formacao-interna>